

その炭酸飲料は？

見えないう砂糖を見える化



1本500ml当たり
熱量 225kcal
炭水化物 **56.5g**

スティックシュガー5gだと

11.3本



1本190ml当たり
熱量 106kcal
炭水化物 **26.6g**

スティックシュガー5gだと

5.3本



出典：<https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands> 出典：<https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands>



1本350ml当たり
熱量 175kcal
炭水化物 **44.1g**

スティックシュガー5gだと

8.8本



1本600ml当たり
熱量 240kcal
炭水化物 **60.6g**

スティックシュガー5gだと

12本



出典：<https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>

出典：<https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>

飲む前に



栄養成分表示 <100ml当たり>

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g

栄養成分表示を見る

- ✓ 単位
- ✓ エネルギー
- ✓ 炭水化物 etc...



次の行動へのヒントになります